



離乳食献立



★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。

いずみのもり保育園

★離乳食の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。

回数	1回食(午前)			2回食(午後)
月齢	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7ヶ月～11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位	バナナ位	絹ごし豆腐位
1 (水)	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のつぶし煮 キャベツのつぶし煮 冬瓜みそ汁 みかん缶	全がゆ(べたべた) さばのケチャップ煮 キャベツの軟らか煮 冬瓜みそ汁 みかん缶	じゃこと 野菜のおじや
	(主な材料)米 キャベツ ピーマン 缶	人参 玉ねぎ 白身魚 冬瓜 みかん 缶	さば	じゃこ ほうれん草
2 (木)	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉つぶし煮 ほうれん草柔らか煮 みそ汁 リンゴコンポート	全がゆ⇒軟飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ソテー みそ汁 リんご	チーズ入り パン粥
	(主な材料)米 ほうれん草 鶏肉 缶	玉ねぎ 人参 じゃが芋 リんご		食パン チーズ かぼちゃ
3 (金)	文化の日			
4 (土)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みうどん ブロッコリーつぶし煮 おろしりんご	煮込みうどん ブロッコリーつぶし煮 おろしりんご	オートミール粥
	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 缶	ほうれん草 ブロッコリー トマト ツナ りんご		オートミール バナナ 豆乳
6 (月)	10倍がゆ 玉ねぎ人参のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のそぼろ煮 じゃが芋つぶし煮 すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 野菜のそぼろ煮 ポテトサラダ すまし汁 みかん	バナナ パンケーキ
	(主な材料)米 玉ねぎ 人参 鶏肉 缶	じゃが芋 胡瓜 麩 みかん缶	レタス トマト チーズ みかん	バナナ ホットケーキミックス
7 (火)	10倍がゆ 大根と人参のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のつぶし煮 みそ汁 おろし梨	全がゆ⇒軟飯 煮付け みそ汁 梨	納豆粥
	(主な材料)米 大根 人参 シロナ 缶	鶏肉 麩 梨		納豆 しらす ほうれん草
8 (水)	10倍がゆ 人参のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のつぶし煮 大根のつぶし煮 すまし汁 柿	全がゆ⇒軟飯 さんまかば焼き 切干大根柔らか煮 すまし汁 柿	バナナ ヨーグルト
	(主な材料)米 白身魚 大根 人参 缶	豆腐 柿	さんま 切干大根	バナナ ヨーグルト
9 (木)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のつぶし煮 すまし汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜のシチュー すまし汁 バナナ	豆乳くずもち
	(主な材料)米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 缶	人参 ピーマン 白菜 バナナ	牛乳	豆乳 芋くず きな粉
10 (金)	10倍がゆ ほうれん菜のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のつぶし煮 マカロニ柔らか煮 みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 ビビンバ風柔らか煮 マカロニサラダ みそ汁 バナナ	カボチャ粥
	(主な材料)米 鶏肉 ほうれん草 缶	玉ねぎ 人参 胡瓜 大根 バナナ	牛肉 卵	南瓜 玉ねぎ
11 (土)	10倍がゆ 人参のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のつぶし煮 きゅうりのつぶし煮 みそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 牛肉と野菜の柔らか煮 きゅうりのつぶし煮 みそ汁 オレンジ	チーズ入り パン粥
	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉ねぎ 缶	きゅうり 豆腐 みかん缶	牛肉 アオサ オレンジ	チーズ 食パン ブロッコリー
13 (月)	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉のつぶし煮 ソーメンと野菜の柔らか煮 みそ汁 梨コンポート	全がゆ⇒軟飯 鶏肉の柔らか煮 ソーメンチャンプルー みそ汁 梨	オートミール粥
	(主な材料)米 鶏肉 ソーメン 缶	キャベツ 人参 ツナ じゃが芋 梨		オートミール バナナ 豆乳
14 (火)	10倍がゆ 南瓜と大根のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のつぶし煮 麩と野菜の柔らか煮 みそ汁 みかん	全がゆ⇒軟飯 白身魚のバター焼き 麩チャンプルー みそ汁 みかん	スイートポテト
	(主な材料)米 白身魚 麩 缶	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン ツナ みか		さつま芋 豆乳
15 (水)	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	煮込みうどん 大根柔らか煮 りんごコンポート	煮込み沖縄そば 大根柔らか煮 りんごコンポート	しらす雑炊
	(主な材料)米 ほうれん草 鶏肉 缶	人参 大根 りんご		しらす わかめ 人参

回数	1回食(午前)			2回食(午後)
月齢	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7ヶ月～11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位	バナナ位	絹ごし豆腐位
16 (木)	お 弁 当 会			バナナ 豆乳
17 (金)	10倍がゆ 大根と玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 柔らか野菜のけんちん汁 納豆みそ バナナ	全がゆ⇒軟飯 柔らか野菜のけんちん汁 納豆みそ バナナ	バナナ 豆乳 とろとろ ヒラヤーチー
18 (土)	10倍がゆ ほうれん草のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 三食そぼろ きゅうりのつぶし煮 みそ汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 三食そぼろ きゅうりのつぶし煮 みそ汁 桃缶	人参 ツナ わかめ雑炊
20 (月)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆乳シチュー バナナヨーグルト すまし汁	全がゆ⇒軟飯 豆乳シチュー バナナヨーグルト すまし汁	人参 ツナ 豆乳くずもち
21 (火)	10倍がゆ 大根と人参のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉のつぶし煮 人参柔らか煮 みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 豚肉マーメレード煮 人参シリシリ みそ汁 バナナ	(主な材料)米 ささみ 豆腐 大根 人参 納豆 ツナ バナナ 人参 ツナ わかめ 人参 豆乳 芋くず粉 きな粉
22 (水)	10倍がゆ 人参と玉ねぎのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のつぶし煮 みそ汁 りんごコンポート	全がゆ⇒軟飯 八宝菜風煮 みそ汁 りんご	バナナ パンケーキ バナナ ホットケーキミックス
23 (木)	 勤労感謝の日 			
24 (金)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のつぶし煮 人参の柔らか煮 すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 白身魚のムニエル 人参の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	ポロポロジュウシー 鶏ミンチ ひじき 人参
25 (土)	 親子ウォークラリー 			
27 (月)	10倍がゆ じゃが芋と玉ねぎのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆乳シチュー 大根つぶし煮 梨コンポート	全がゆ⇒軟飯 豆乳シチュー 大根つぶし煮 梨コンポート	バナナケーキ バナナ ホットケーキミックス
28 (火)	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉のつぶし煮 春雨と野菜の柔らか煮 麩のスープ みかん缶	全がゆ⇒軟飯 鶏肉のバター焼き 春雨と野菜の柔らか煮 卵スープ みかん	雑炊 ツナ 玉ねぎ 人参
29 (水)	10倍がゆ ほうれん草のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のつぶし煮 人参と大豆のつぶし煮 みそ汁 柿	全がゆ⇒軟飯 魚のキャロット焼き ひじき炒り煮 みそ汁 柿	紅芋きな粉 紅芋 きな粉
30 (木)	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のつぶし煮 ほうれん草のだし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 親子煮 ほうれん草のナムル みそ汁 バナナ	バナナヨーグルト バナナ ヨーグルト

※離乳食の進め方など気になることは、担任の先生や栄養士、調理師などにお気軽に声をかけて下さい。